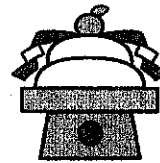


# 1月 こんだて



令和元年度  
久美浜学園高龍小学校

月	火	水	木	金
	7 ①大根菜めし ②鶏肉の照り焼き ③白菜のおかかあえ ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳 ～七草がゆ～	8 ①麦ごはん ②さつまいもの春巻き ③さきいかのかみかみサラダ ④コンソメスープ ⑤牛乳	9 ①ごはん ②冬野菜のクリームシチュー ③大根とツナの和風サラダ ④りんご ⑤牛乳	10 ①ごはん ②いかのからあげ ③しめじと小松菜のおひたし ④白玉雑煮 ⑤牛乳 ～鏡開き～
13 成人の日	14 ①ごはん (特別栽培米) ②鶏肉とレバーのオーロラソースあえ ③春菊のごまあえ ④のっぺい汁 ⑤牛乳	15 ①赤飯 (特別栽培米) ②つばすの甘辛がらめ ③紅白なます ④粕汁 ⑤牛乳 ～小正月～	16 ①ごはん (特別栽培米) ②ハタハタの塩焼き ③松前漬 ④いも団子汁 ⑤牛乳 ～東北・北海道～	17 ①丹後のばらずし (特別栽培米) ②キャベツの昆布あえ ③しめじのすまし汁 ④牛乳 ～たんご・食の日～
20 ①ジュース ②にんじんしりしり ③もずくスープ ④パインゼリー ⑤牛乳 ～沖縄～	21 ①ごはん ②マーボー豆腐 ③もやしのナムル ④肉まん ⑤牛乳 ～中国～	22 ①減量ごはん ②がね ③長崎ちゃんぽん ④みかん ⑤牛乳 ～長崎・宮崎～	23 ①ごはん ②チリコンカン ③ハッシュドポテト ④ささみとブロッコリーのレモンあえ ⑤牛乳 ～アメリカ～	24 ①黒豆ごはん ②さわらの西京焼き ③即席漬 ④炒りごき ⑤牛乳 ～京都～
27 ①しょうがごはん ②巣ごもり卵 ③ほうれんそうのゆずびたし ④ぐる煮 ⑤牛乳 ～高知～	28 ①パエリア ②ツナとキャベツのサラダ ③ミネストローネ ④牛乳 ～イタリア・スペイン～	29 ①ごはん ②ひじき豆腐 ③ふろふき大根 ④牛乳 ～東京～	30 ①ごはん ②ポトフ ③マセドアンサラダ ④スウェーデン風キャロットケーキ ⑤牛乳 ～フランス・スウェーデン～	31 ①冬野菜のカレー ②福神漬 ③ポパイサラダ ④牛乳

## 食事のマナーを見直そう！



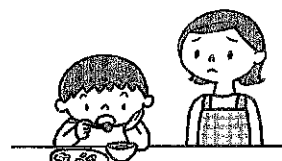
### 食器を持たない

「犬食い」となって背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。



### ぼっかり食べ

味や栄養のバランスを考えた献立のねらいが達成されません。途中で食べ終わると栄養もかたよります。



### ひじをついて食べる

とてもだらしく見えます。作ってくれた人の思いにこたえるためにも正しい姿勢で食べましょう。



### 食べ物大切にしない

食べ物はもとをたどればすべて生き物です。その命をいただいていることの意味を考えてみましょう。